

Jak znaleźć czas na dzieci, życie, pracę i bycie szczęśliwym?

written by Ewa Kozioł

Współczesny człowiek cierpi na chroniczny brak czasu, a każda mama chce go więcej dla swoich dzieci i siebie samej.



Kobieta wyzwolona czy uciemniona?

Od pierwszych pochodów sufrażystek minęło niewiele ponad wiek, a kobieta i jej miejsce oraz rola w społeczeństwie zmieniły się nie do poznania. Cały ten proces można określić jako fenomen historii. Ówczesne kobiety byłyby naprawdę pod ogromnym wrażeniem postępu emancypacji, bo coś, co przez tysiące lat, z pewnymi wyjątkami, było tematem czystej abstrakcji stało się faktem, a mianowicie niezależna, wykształcona i pracująca kobieta. Względne równouprawnienie sprawia, że kobiety są dyrektorkami, lekarkami, inżynierkami czy nawet żołnierzkami, co więcej, nie są czymś niespotykanym, są normą. Jednak czy faktycznie kobieta stała się naprawdę wyzwolona?

Rodzina i kariera są słowami kontrastowymi, które pomimo

wszystko współistnieją, niestety, najczęściej jedno kosztem drugiego (przynajmniej wielu osobom tak się wydaje). Wiele kobietom ciężko jest cieszyć się z posiadania obu rzeczy na raz, ponieważ często mamy wrażenie, że pomimo iż wypruwamy sobie płuca, żyjemy na pół gwizdka. My kobiety pracujące i matki zarazem czujemy się zestresowane, wykończone fizycznie i psychicznie z ogromnym poczuciem winy względem nas samych jak i naszej rodziny.

Nasze państwo i cały jego system edukacyjny od najmłodszych lat wpaja kobietom, że praca nie przeszkadza w obowiązkach rodzinnych, że powrót do pracy zaraz po porodzie jest czymś normalnym i pożądanym. Brzmi to tak prosto! Chory etos pracy, z którego państwo jest tak dumne, to zwykłe okradanie nas z życia, a nasze dzieci z dzieciństwa.

W większości wypadków główną motywacją naszej pracy są finanse albo częściej ich brak, gdyż w naszym Orwellovskim państwie obiboki na Wiejskiej robią z ludzi idiotów, zaś rodzina jest tematem jedynie podczas wyborów, poza nimi pozostawiona jest bez żadnego wsparcia. Nie było by w tym nic złego, gdybyśmy nie płacili tych chorych stawek na choćby ZUS, które zabierają sporą część naszej wypłaty na urzędasów panoszących się w marmurach. Jednak dziś nie o tym.

Twój stosunek do pracy

Wracając do motywów pracy, wiele kobiet uwielbia swoją pracę lub tak jak ja nie usiedzą w miejscu i muszą robić coś więcej. Dla tych mam macierzyństwo to jedna sprawa, a spokój psychiczny i spełnienie zawodowe druga. Jednak jak Koch w książce „The 80/20 Principle” pisze „ Musimy w końcu zapamiętać, że ciężka praca zwłaszcza dla kogoś innego przynosi niewymierne rezultaty i mało korzyści w aspekcie czasu jaki na nią przeznaczaliśmy. W przeciwieństwie do ludzi robiących to, co lubią w miłej atmosferze, wtedy ich praca prowadzi do dużych zwrotów (zarówno mentalnych jak i

fizycznych), dlatego nawet w dużej korporacji powinniśmy myśleć o sobie jak o niezależnym przedsiębiorcy” **Czy jest to możliwe wśród despotycznych polskich pracodawców? Raczej nie, ale w myśl tego, jeśli nie lubisz swojej pracy, nie stawiaj jej na pierwszym miejscu wśród rzeczy najważniejszych. Jest ona jedynie medium do uzyskania przychodu, nic więcej.**

Efektem wiernopoddańczej etyki pracy, jest to, że wiele kobiet łączących pracę, dom i rodzinę po prostu nie wyrabia z tym natłokiem, zaś każdy na około jest ważniejszy od niej. Te kobiety równocześnie muszą ogarnąć wiele rzeczy na raz aby w końcu spostrzec, iż pomimo wielu starań dalej brak im czasu. Towarzyszą temu wszystkiemu wyrzuty sumienia i wieczna chandra. Jak ogarnąć to wszystko i być zadowoloną mamą i kobietą?



Krok pierwszy czas

Termin „Time Management” pochodzi z Danii i miał na celu sprawić aby dyrektorzy efektywniej zarządzali swoim czasem, obecnie ma na celu przyspieszyć naszą wydajność i sprawić, że będziemy maszynami, które muszą zarządzać nieproporcjonalnie dużą ilością zadań. Doba ma 24 godziny i co byśmy nie zrobiły nie będzie ich więcej, dlatego należy dostosować się do tego

co jest. Czas jest największym skarbem jaki posiadamy, który inni chcą nam zabrać, tak było jest i będzie, lecz nie traktujmy czasu jak czegoś nieuchwytnego. Wręcz przeciwnie, to my kreujemy czas i możemy go z łatwością odzyskać. Jednak musimy nauczyć się nad nim panować, bo to on jest nam niezbędny aby rozwijać się i być szczęśliwym.

Jak to się dzieje, że w czasach gdzie maszyny wykonują za nas tę najbardziej mozolną pracę wciąż nie mamy czasu?

To nie czas, a marnotrawienie go powinno być naszym wrogiem.

Czas to pojęcie bardzo względne, gdyż największe osiągnięcia jednostki mogą mieć miejsce w bardzo krótkim przedziale czasu, a równocześnie nasze szczęście również dzieje się w danej chwili, w ograniczonym momencie zawsze nieproporcjonalnie krótkim w stosunku do naszego życia. Z drugiej strony do krótkiego błysku chwały prowadzi nas czas jaki poświęciliśmy na jego osiągnięcie. Oznacza to, że musimy zmienić to, jak spędzamy nasz czas, aby wykorzystywać go efektywniej.

Perpetuum mobile

Jako pracująca mama masz więcej ról niż Twoje ramiona mogą udźwignąć. W ciągu 24 godzin możesz być mamą, żoną, kucharką, sprzątaczką, zarządcą, przyjaciółką, współpracownikiem lub szefową i znów mamą czy też żoną, kiedy w tym amoku znaleźć czas na sen? Co gorsza nie możesz powiedzieć stop lub odpocząć bo wszystko co tak pieczołowicie łączysz ze sobą stanie się nie do ogarnięcia. Gramy różne role których oczekują od nas inni, a czy są one konieczne i czy muszą być wykonywane perfekcyjnie? Zdecydowanie nie, zwłaszcza jeśli ich nie lubimy. Oznacza to, że nie musisz mieć cały czas w domu nienagannego porządku, a jedynie czystość, która mieści się wyłącznie w TWOICH normach, nie ma co przejmować się co inni

pomyślą. Zabrzmie to dziwnie, ale w końcu się przyzwyczają i zrozumieją.

Pamiętaj, że możesz zrobić cokolwiek czego zapragniesz, ale nie możesz zrobić wszystkiego czego zapragniesz. Dlatego przestań starać się być super kobietą idealną czy perpetuum mobile, wybieraj rzeczy najważniejsze dla ciebie. Zrób dokładną listę tego co jest na pierwszym i najważniejszym miejscu (dlaczego) i idź po kolei w dół. Zastanów się jak chcesz, aby wyglądała Twoja relacja z partnerem, czy też dziećmi, jak chcesz aby te pamiętały one swoje dzieciństwo czy jaki chcesz pamiętać swoje życie.

Np.

1. Dobre stosunki z dziećmi
2. zadowolenie z życia i sen
3. edukacja dzieci
4. samospełnienie
5. itd...

Następnie należy rozpocząć identyfikację czynności i zajęć, które pochłaniają nasz czas i ocenie ich według listy rzeczy najważniejszych, którą zrobiłaś wcześniej. [Tutaj znajdziesz tabelkę, pobierz ją .](#)

Znajdziesz w niej trzy kolumny dostosuj ją tak, aby łatwo było Ci pisać i wydrukuj ją w kilku egzemplarzach. Powieś na lodówce i zacznij namierzać wroga. Wiem, że wydawać Ci się może to idiotyczne, bo jak znaleźć czas na wypełnianie tabelki, ale tylko w ten sposób jesteś w stanie zobaczyć gdzie ucieka Twój czas. Zapisuj to co robisz używając chociażby skrótów, nie zapomnij o tych najbardziej drobiazgowych czynnościach, kto wie, może one są tutaj problemem? Wpisz czynność w odpowiednim przedziale 30 minutowym, wybierz tą, która była w tym czasie najważniejsza, równocześnie oceniając jej wagę (od 1-ważna do 5-błaha). Nie zapomnij o tym co w tym czasie się stało co odciągnęło Ciebie od czynności, a co

wyniknęło z braku organizacji.

Np.

6.00-6.30 pobudka, śniadanie 1, nie było w domu nic co by się nadawało do konsumpcji, wyprawa do sklepu J

6.30-7.00 Sprzątanie 1, dzieciaki bawiły się skutecznie zero efektu sprzątania.

7.00-7.30 Sprzątanie cd.

7.30-8.00 leniuchowanie 5.

8.00-8.30 itd...

Teraz widzisz co się dzieje w ciągu całego Twojego dnia.

Czas na zmiany

Nawyki, bardzo często są to czynności które powstały w czasach wolności, niezamężności i bezdzietności jak np. poranne oglądanie programów śniadaniowych, czytanie wiadomości w Internecie a później oglądanie tychże samych w TV, ślęczenie na FB czy też sprzątanie mieszkania na błysk. Charles Duhigg w swojej książce „The Power of Habit: Why we do what we do and how to change” pisze bardzo dokładnie o tym jak funkcjonują nasze przyzwyczajenia i jak wpłynąć na nie. Ostrzega on również, że nie ma jednej uniwersalnej reguły, która działa dla każdego, są ich tysiące. Wszystkim naprawdę polecam tą książkę, w każdym razie w wypadku drobnych nawyków autor pisze najpierw je znajdź (wypełniając powyższą tabelkę), pisz na papierze i przeanalizuj. Oznacza to, np. że jeśli czytasz notorycznie wpisy na FB, w ciągu tygodnia zabiera ci to nawet kilka godzin z życia, dlatego zadaj sobie pytanie dlaczego to robisz? Nuda, ciekawość świata, przerwa pomiędzy pracami domowymi? Jak wiesz już dlaczego, czas aby zamienić pożeracza czasu na coś kreatywnego np. jeśli robisz to, aby było ciekawiej poczytaj w zamian książkę, spotkaj się ze znajomymi,

czy spędź aktywny czas z dziećmi. Po alternatywnym zajęciu, wypisz na papierze trzy pierwsze przypadkowe rzeczy, emocje o których pomyślisz. Wtedy zadaj sobie pytanie czy nadal chcesz wejść na FB, jeśli po 15 minutach nadal chcesz przewertować tablice przyjaciół oznacza to, że źle zidentyfikowałaś swoją potrzebę i musisz szukać dalej. Twoim celem jest odzyskanie minimum jednej godziny dziennie dla siebie i dla rodziny.

„To nie brak czasu powinien nas martwić, lecz nasza zdolność do spędzania go na błahych rzeczach.„ Richard Koch

Podobnie ma się rzecz z oglądaniem TV kiedy dzieci śpią, oznacza to że w ciągu dnia upychasz różne czynności przez co nie masz czasu na siebie i rodzinę, lepiej jest zamiast oglądać telewizor zrobić tą porą coś z codziennego porządku dnia, aby mieć więcej czasu w ciągu dnia na rzeczy naprawdę ważne.

Naucz się mówić Nie

Podwieszysz mnie? Pomożesz mi z tym raportem? Pojedziesz ze mną to załatwić? Te drobne przysługi potrafią naprawdę zająć nasz czas. Nie ma nic złego w pomaganiu innym, ta jest wręcz dobra dla naszego otoczenia, jednak wśród bliskich i znajomych odnaleźć można ludzi, którzy non stop proszą o przysługę, choć sami mogli by to zrobić bez naszej pomocy. Pomimo iż szanujemy własny czas i zdajemy sobie sprawę jak mało go posiadamy, ciężko jest powiedzieć nie. Dlatego dobrym rozwiązaniem jest proponowanie wymiany „dobra pójdę z Tobą do urzędu, jeśli jutro przyjdiesz popatrzeć na moje dzieciaki. Mam wiele spraw do załatwienia na mieście”. Pamiętaj, szanuj swój czas, w ten sposób i inni to uczynią.

Podsumowując zapomnij o zarządzaniu czasem i wpychaniu w swój

grafik coraz to nowszych obowiązków. Życie to nie praca! Skup się na eliminacji błahych czynności do absolutnego minimum i znalezieniu czasu dla siebie. Pamiętaj, jeśli chcemy nauczyć się np. tańczyć, musimy zawiesić inne zajęcia na jakiś czas (na przykład jazdę konną) jeśli ma to sprawić, że nie będziemy latać z wywieszonym językiem.

Następne kroki w kolejnych wpisach już niebawem.

Bibliografia:

Koch Richard The 80/20 Principle

Gerber Michael The E-Myth Revisited

Ferriss Timothy The 4-Hour Workweek: Escape 9–5, Live Anywhere and Join the New Rich

[mpp_inline id="55194"]